

Homeopatyczne wsparcie w trudnych emocjach

KACPER SZYMAŃSKI

Czym są emocje?

Emocje są subiektywnym doświadczeniem, obejmującym zarówno sferę psychiczną, jak i fizyczną. Gdy coś jest dla nas ważne, występują one bezwarunkowo. Służą motywacji naszego zachowania, skłaniają nas do podjęcia oraz ukierunkowania działania.



Paul Ekman zdefiniował 6 podstawowych emocji:



CZYM JEST STRES?

Stres jest reakcją organizmu na wydarzenia, które zakłócają/ obciążają funkcjonowanie lub przekraczają zdolności do poradzenia sobie z nimi.



Jakimi stanami emocjonalnymi chciałbym się dzisiaj zająć?



CEL WYKŁADU:

Zapoznanie się z podstawowymi remediami homeopatycznymi aby potrafić wesprzeć sobie i swoich bliskich w trudnych sytuacjach.



INDYWIDUALNY DOBÓR

Remedia homeopatyczne muszą być zawsze dobrane do indywidualnego doświadczenia człowieka.

Nie istnieje jedno uniwersalne remedium dla wszystkich (np. w stanie strachu)



STRACH

Nasz organizm reaguje tak samo na realne zagrożenie jak i na te wyobrażone. Oglądając horror w kinie doświadczamy tych samych reakcji fizjologicznych co w sytuacji, gdy goni nas niedźwiedź w lesie.

Jesteśmy w stanie wyobrazić sobie i wykreować w głowie zagrożenie, którego faktycznie w naszym otoczeniu nie ma, a to uruchamia taką sama kaskadę hormonów i reakcji w ciele jak faktyczne zagrożenie. Nie ma znaczenia czy zagrożenie jest realne czy wyimaginowane, ważne jest w jaki sposób na nie reagujemy i pod tym kątem można dobrać remedium homeopatyczne.

Według TCM strach osłabia energię nerek, a otwarciem do obiegu czynnościowego nerek są uszy.



STRACH

Remedia, które omówię to:

Aconitum, Gelsemium, Opium



ACONITUM NAPELLUS

Charakterystyczne objawy emocjonalne:

- szok, panika
- lęk przed śmiercią (niekoniecznie uzasadniony w danej sytuacji, jak np. podczas lotu samolotem)
- pobudzenie, pośpiech
- lęk przed tłumami, ciasnymi pomieszczeniami
- nadwrażliwość na bodźce zewnętrzne (dźwięki, światło, dotyk, zapach, itd.)

ACONITUM c.d.

Charakterystyczne objawy fizyczne:

- objawy w ciele pojawiają się nagle, bardzo szybko (np. ból gardła, palpitacje serca, itd.)
- pobudzenie, ruchliwość
- nagłe, ostre bóle i/lub stany zapalne pojawiające się w różnych częściach ciała (np. ból gardła, ucha, itd.)
- ból ma charakter palący
- wysoka gorączka bez potliwości (Aconitum często może być stosowane przy pierwszych objawach przeziębienia występującego po przemarznięciu/ przewianiu).
- zwiększone pragnienie

GELSEMIUM

Charakterystyczne objawy emocjonalne:

- lęk przed nadchodzącymi wydarzeniami (egzaminy, wystąpienia, przemówienia, itd.)
- szok związany z otrzymaniem złych wiadomości lub obawa przed ich otrzymaniem (reakcja jest taka sama)
- ogromne zmęczenie psychiczne, trudność w skupieniu myśli, niechęć do jakiegokolwiek wysiłku intelektualnego, otępienie
- wycofanie, potrzeba bycia pozostawionym samemu, niechęć do jakiegokolwiek towarzystwa
- potrzeba ciszy i spokoju, awersja do głośnych dźwięków
- tchórzostwo, przerażenie

GELSEMIUM c.d.

Charakterystyczne objawy fizyczne:

- zmęczenie i osłabienie, uczucie jakby ręce i nogi były ciężkie niczym z ołowiu
- drżenie, uczucie zimna, dreszcze idące wzdłuż kręgosłupa
- ból kości i mięśni (zwłaszcza przy grypie)
- ból i zawroty głowy
- uczucie ulgi (np. podczas bólu głowy) podczas oddawania moczu
- brak pragnienia
- opadające powieki, przymknięte oczy
- biegunka ze strachu przed nadchodzącymi wydarzeniami
- trudności w skupieniu wzroku

OPIUM

Charakterystyczne objawy emocjonalne:

- objawy stresu pourazowego (PTSD)
- stan szoku emocjonalnego, powodujący otępienie, brak reakcji, bierność, uczucie pustki/ nicości
- wycofanie do swojego, wewnętrznego świata
- brak reakcji na bodźce zewnętrzne
- człowiek nie narzeka, po prostu jest nieobecny, jak za szybą, w swoim świecie
- brak odczuwania bólu, strachu, przyjemności (czegokolwiek)
- delirium tremens z ogromnym przerażeniem

OPIUM c.d.

Charakterystyczne objawy fizyczne:

- zmniejszona wrażliwość na ból
- głęboki, długi sen z którego ciężko się wybudzić, narkolepsja, bezdech nocny
- trudności w oddawaniu stolca, ogromne zaparcia (albo mimowolne oddanie stolca lub moczu ze strachu)
- obfita potliwość ciała, uczucie gorąca
- źrenice nie reagujące na światło
- drżenia kończyn, mimowolne ruchy (wyrzuty) kończyn

ZŁOŚĆ

Ma za zadanie zmotywować człowieka do działania w sytuacji naruszenia granic czy praw osobistych. Natężenie złości może sięgać od lekkiej irytacji, przez gniew aż do nienawiści. Jak każda inna emocja, złość wywołuje w organizmie kaskadę zmian fizjologicznych i w związku z tym ma potencjał do stanowienia źródła problemów zdrowotnych.

Według TCM złość osłabia energię wątroby, a otwarciem do obiegu czynnościowego wątroby są oczy.



ZŁOŚĆ

Remedia, które omówię to:

Nux vomica, Staphisagria,
Anacardium orientale



NUX VOMICA

Charakterystyczne objawy emocjonalne:

- pracoholizm
- nadmierna ambicja w każdym niemal aspekcie życia, potrzeba wygrywania i bycia we wszystkim najlepszym
- irytacja, niecierpliwość, agresja, gdy cokolwiek staje na drodze do celu Nux vomiki
- wybudzenia w nocy w okolicach 3 nad ranem, rozmyślanie o planach i projektach
- zwiększona irytacja o poranku po przebudzeniu
- nadwrażliwość na bodźce zewnętrzne (np. dźwięki, światło)
- drobiazgowość, kompulsywność, perfekcjonizm
- tendencja do nałogów (alkoholizm, palenie, używanie narkotyków, itd.)

NUX VOMICA c.d.

Charakterystyczne objawy fizyczne:

- objawy kaca, przejedzenia, nadmiaru stymulantów (wątroba!)
- zatrucie organizmu alkoholem, narkotykami, lekami chemicznymi, stymulantami, itd.
- zaparcia, uczucie niekompletnego wypróżnienia
- bóle głowy, migreny (z przepracowania, złości, od alkoholu lub innych stymulantów)
- bruksizm (zgrzytanie zębami w nocy)
- problemy w obrębie układu pokarmowego (zaparcia, ostre skurczowe bóle brzucha)
- bezsenność
- łatwość marznięcia, pogorszenia w chłodnym otoczeniu (Nux vomica nienawidzi wiatru)

STAPHISAGRIA

Charakterystyczne objawy emocjonalne:

- trudność w adekwatnym wyrażaniu swojej złości (stłumienie)
- nieśmiałość, wstydliwość, uległość, brak pewności siebie, niskie poczucie własnej wartości, lęk przed konfrontacją
- strach przed utratą kontroli nad sobą i swoją złością (Staphisagria może czasami wybuchać nieproporcjonalnie do sytuacji, wyrzucając z siebie długo tłumione emocje)
- problemy wynikające z bycia karanym, krytykowanym, poniżanym
- problemy wynikające z bycia ofiarą przemocy (fizycznej, werbalnej, seksualnej, itd.)
- masochizm, anoreksja, krytycyzm względem samego siebie, wstyd i poczucie winy

STAPHISAGRIA c.d.

Charakterystyczne objawy fizyczne:

- nadmierny popęd seksualny, częsta masturbacja (również u dzieci)
- żal, poczucie krzywdy (łatwo jest Staphisagrię urazić)
- rzucanie rzeczami i głośne mówienie do samego siebie w momentach irytacji / złości
- roztrzęsienie/ drżenie ze złości, upokorzenia lub nadmiernej ekscytacji
- wyraźna nadwrażliwość na dotyk
- nawracający jęczmień na oku
- nawracające infekcje układu moczowego (np. pęcherza), zwłaszcza po współżyciu
- częsta masturbacja, nadmierne zachowania seksualne
- długo utrzymujący się ból po operacjach, zabiegach chirurgicznych
- nawracająca wszawica (brak granic)

ANACARDIUM ORIENTALE

Charakterystyczne objawy emocjonalne:

- ogromny brak pewności siebie, niskie poczucie własnej wartości
- nagłe, niekontrolowane wybuchy wściekłości i agresji
- nadwrażliwość emocjonalna na swoim punkcie, łatwość bycia urażonym
- uczucie nienawiści do osób, które go uraziły, agresywne impulsy
- częste, nagłe i skrajne zmiany nastrojów (np. wybuchy złości na przemian z przepraszaniem, skruchą i byciem miłym)
- krzyk, używanie wulgaryzmów, przeklinanie (również u dzieci)
- okrucieństwo względem zwierząt
- chęć udowodnienia swojej siły i własnej wartości
- lękliwość, zwłaszcza lęk przed porażką i/lub upokorzeniem
- trudność w podejmowaniu decyzji (brak pewności siebie)
- zapominalstwo, zaburzenia pamięci

ANACARDIUM ORIENTALE c.d.

Charakterystyczne objawy fizyczne:

- zdecydowana poprawa po jedzeniu
- uczucie niekompletnego wypróżnienia, hemoroidy
- ból brzucha, uczucie pustki w żołądku
- niestrawność poprawiająca się po jedzeniu
- wypryski skórne, krosty (jak przy ospie), egzema
- bóle głowy poprawiające się po jedzeniu
- uczucie chłodu, potrzeba ciepła
- bóle mają charakter uciskowy (np. brzuch, głowa, itd.)

SMUTEK / ŻAL

Smutek jest reakcją na stratę oraz inne trudne sytuacje leżące poza kontrolą człowieka. Pomaga on w wycofaniu się do wewnątrz w celu przetworzenia emocji i myśli oraz nabraniu nowej perspektywy na życie po trudnych wydarzeniach.

Według TCM smutek osłabia energię płuc, a otwarciem do obiegu czynnościowego płuc jest nos.



SMUTEK / ŻAL

Remedia, które omówię to:

Natrum muriaticum, Aurum metallicum, Ignatia



NATRUM MURIATICUM

Charakterystyczne objawy emocjonalne:

- cichy żal, smutek, wycofanie, introwertyzm
- historia porzucenia, straty, rozczarowania miłosnego, które głęboko przeżywa (czasem do końca życia)
- rozpamiętywanie przeszłości, trudność w odpuszczeniu i pójściu do przodu ze swoim życiem
- perfekcjonizm, obowiązkowość, uporządkowanie, odpowiedzialność
- awersja do rozmowy (zwłaszcza o swoich emocjach), do pocieszenia, zamknięcie w sobie, potrzeba samotności (ale tęsknota za kimś bliskim/ zaufanym)
- lęk przed porzuceniem/ odrzuceniem, przewrażliwienie na punkcie bycia odrzuconym i emocjonalnie skrzywdzonym
- tendencje do zakochiwania się w „nieosiągalnych” osobach (np. aktorach filmowych, osobach żonatych/ zamężnych, nauczycielach, psychoterapeutach, itd.)
- trudność w okazywaniu łez przy innych, ale może wpadać w histeryczny płacz w samotności

NATRUM MURIATICUM c.d.

Charakterystyczne objawy fizyczne:

- bóle głowy, migreny „jakby od wewnątrz w głowę uderzał młotek”
- alergiczny katar, gęsta przezroczysta wydzielina z nosa jak surowe białko jajka
- twarde stolce, zaparcia naprzemienne z biegunką, trudności w oddawaniu moczu w miejscach publicznych
- sucha, spękana skóra, brak potliwości, suche spękane usta (Natrum muriaticum reguluje gospodarkę sodu i wody w organizmie)
- awersja do słońca i ostrego światła
- utrata węchu i smaku
- nawracająca opryszczka
- zwiększone pragnienie i ogromna ochota na sól i słone pokarmy, awersja do pokarmów papkowatych i oślizgłych
- obniżone libido, awersja do intymności i współżycia seksualnego (które mogą ustępować po alkoholu)

AURUM METALLICUM

Charakterystyczne objawy emocjonalne:

- pracoholizm, odpowiedzialność, ambicja, obowiązkowość, powaga
- problemy wynikające z upokorzenia, utraty pozycji zawodowej lub majątku
- problemy wynikające z rozpadu związku lub rozczarowania miłosnego
- głęboka depresja, myśli (lub próby) samobójcze po doświadczeniu porażki
- pesymizm, robienie sobie samemu wyrzutów, pretensje do samego siebie
- nadwrażliwość na krytykę ze strony innych ludzi
- łatwość bycia urażonym, wściekłość gdy ktokolwiek wytknie mu błąd
- powaga, introwertyzm, wycofanie- nie potrafi beztrosko śmiać się i bawić
- utrata nadziei na poprawę sytuacji (np. zawodowej, zdrowotnej, miłosnej, itd.)
- poczucie bycia zdradzonym, porzuconym, myśli: “zmarnowałem swoje życie”
- wybuchy wściekłości, wrogość, nadmierna koncentracja na samym sobie

AURUM METALLICUM

Charakterystyczne objawy fizyczne:

- problemy z sercem i krążeniem, palpitacje, choroba wieńcowa (emocje!)
- uczucie gorąca/ pieczenia w naczyniach krwionośnych, ból w klatce piersiowej
- bóle kości, pogarszające się w nocy, bóle reumatyczne
- zapalenie zatok z ogromnym bólem głowy, powodującym myśli samobójcze
- bezsenność, koszmary senne
- alkoholizm
- wszystkie objawy (fizyczne i emocjonalne) pogarszają się w nocy

IGNATIA

Charakterystyczne objawy emocjonalne:

- nadwrażliwość emocjonalna, łatwość bycia urażoną, wybuchy emocji
- idealistyczna, sentymentalna
- problemy występujące po silnych emocjach (złość, rozczarowanie, smutek, żal, strach, wstyd, itd.)
- zmienność nastrojów, wewnętrzny konflikt, żartowanie i śmiech przeplatające się z płaczem, smutkiem i złością
- sfrustrowana i kłótliwa
- awersja do pocieszenia
- zadręczanie się wyimaginowanymi problemami, towarzysząca temu bezsenność
- wysokie ideały i oczekiwania, ambicja, potrzeba osiągnięć, bycia docenioną, zauważoną, uznaną, obowiązkowość i rzetelność (mogąca prowadzić do rozczarowania i robienia sobie samej wyrzutów)
- tendencja do zajadania stresu

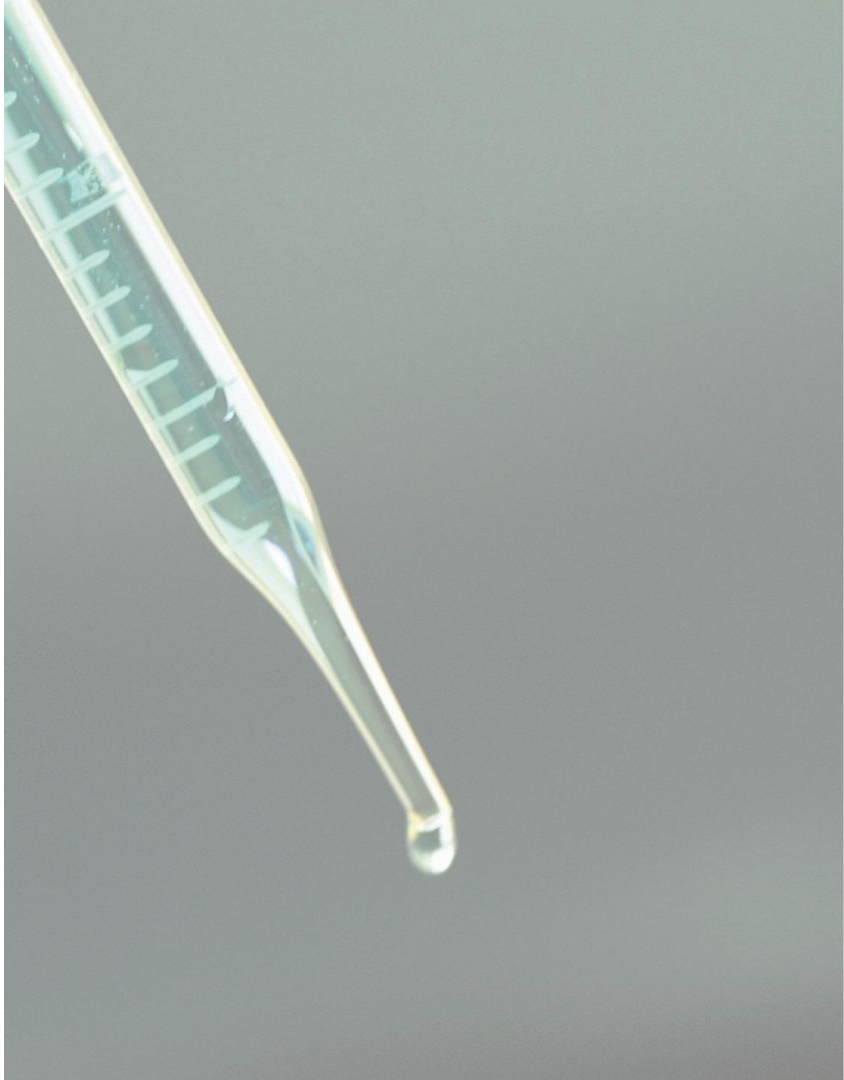
IGNATIA c.d.

Charakterystyczne objawy fizyczne:

- uczucie tzw. „kluchy w gardle”
- objawy skurczowe, spazmy (np. gardło, brzuch, układ oddechowy, macica, układ mięśniowy, itd.)
- kaszel, duszności, ucisk w obrębie klatki piersiowej i częste głębokie wzdychanie spowodowane silnymi emocjami (żalem, złością, rozczarowaniem, itd.)
- zatrzymanie miesiączki po doświadczeniu żalu/ złości/ rozczarowania
- palpitacje serca na tle nerwowym, drżenia powiek i mięśni
- nagle pojawiające się i znikające bóle głowy związane z histerycznym stanem emocjonalnym, uczucie „jakby gwóźdź był wbity w głowę”. Ból pogarsza się po kawie, alkoholu, od zapachu dymu papierosowego
- bezsenność spowodowania żalem i zamartwianiem się
- wzdęcia, skurcze brzucha, ostry ból brzucha, uczucie wypełnienia i dyskomfortu

JAK UŻYWAĆ?

- remedium jest informacją energetyczną, NIE ma oddziaływania chemicznego na organizm
- wyższe potencje lepiej nadają się do adresowania stanów emocjonalnych niż niskie potencje
- sugeruję potencję 200CH, 2 granulki. W razie potrzeby można powtórzyć co 2-3h lub rozpuścić w około 50-100ml wody i brać po łyku co 20-30min.



DODATKOWE WSPARCIE

- Rescue Remedy, czyli kombinacja esencji kwiatowych Bacha.
- 2 krople, trzy razy dziennie lub 5-6 kropel do butelki wody, która wypijamy na przestrzeni dnia
- można stosować równolegle z remediami homeopatycznymi





WHOLEHEAL
HOMEOPATHY

Dziękuję za uwagę